

Plan d'action bien-être et alimentation

Étape 1

Aliment compulsif	Action protectrice	Action réconfortante	délais
Sucre et aliments sucrés	-Arrêter le sucre -Achats à proscrire : biscuits, bonbons, pâtisseries -Si achat pour les autres, hors de ma vue (tant que je suis vulnérable, pas de vœux du maire avec galette, et dans les repas de famille je me lève de table avant le dessert pour servir le café, débarrasser, etc)	-Purées de fruits, fruits secs, édulcorant si trop dur -préparer une boîte de sablés sans sucre et en garder un sachet dans la voiture -trouver des recettes de gâteaux sans sucre (si je fais un gâteau pour la famille, je pense à m'en faire un) -auto-câlin au réveil et le soir	À partir d'aujourd'hui
fromages	-Arrêter le fromage (arrêter achat, si autres membres de la famille en veulent, boîte en haut du frigo)	-Vromages (recettes sur internet)	Dès que le sucre ne me fait plus envie
Noisettes, amandes	-Comme je n'ai pas envie d'arrêter pour le moment : les acheter par petites quantités	-Consommer aussi d'autres aliments croquants comme carottes, chou rouge, chou blanc... crus en dés. -Graines germées -Préparer des tup-tup pleins de crudités	À partir d'aujourd'hui
Habitudes compulsives			
Manger avant et après le repas, manger dans la voiture	-Arrêter les aliments gras dans ces moments -mettre tout de suite les casseroles à tremper au lieu de les lécher, gratter, etc. -me laver les dents après manger	-Préparer une salade de fruit à grignoter pendant que je prépare à manger -écouter un livre lu dans la voiture, ou une bonne émission	À partir d'aujourd'hui
Manger des grandes quantités	-arrêter les grandes quantités d'aliments gras, de viande, de charcuterie	-Légumes et préparations de légumes et de fruits à gogo	À partir d'aujourd'hui